

ISSN : 2085 - 5389

Volume 6, Edisi 2, Juni 2014

COMPETITOR

JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA



Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

COMPETITOR
JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Terbit dua kali setahun pada bulan Pebruari, Juni, dan Oktober berisi artikel-artikel ilmiah tentang ilmu keolahragaan, ilmu kepelatihan, pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga, serta ilmu kesehatan dan gizi baik yang ditulis dalam bahasa Indonesia maupun Asing. Artikel yang dimuat berupa analisis, kajian dan aplikasi teori, hasil penelitian dan pembahasan kepustakaan.

Penasehat

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNM

Pemimpin Redaksi

Dr. Wahyu Jayadi, S.Pd.,M.Pd.

Penyunting Pelaksana

Dr. Hikmad Hakim, M.Kes.

Dr. Anto Sukamto, M.Pd.

Dr. Jamaluddin, M.Pd.

Dr. Ahmad Rum Bismar, M.Pd.

Dr. H. Amri Rahman, Lc.,M.Pd.I

Dr. Herman H., S.Pd.,M.Pd

Drs. Nadewi Syam, M.Kes

Nurul Musfira A. S.Pd., M.Pd.

dr. Nurusyariah, S.Ked.

Penyunting Ahli

Prof. Dr. M.E.Winarno,M.Pd. (UM), Prof.Dr.Edy Marhaen,M.Pd. (UNP),
Prof.Dr.H.Hariadi Said,MS (UG), Prof.Dr.H.Moch.Asmawi,M.Pd. (UNJ),
Dr.Hari A.Rachman,M.Pd. (UNY), Dr. H.Nukhrawi Nawir, M.Kes. (UNM),
Dr.H.Abraham Razak, MS. (UNM). Dr.H.Ad'dien, M.Kes (UNM).

Sekretaris

Sahabuddin, S.Pd.,M.Pd.

Bendahara

Muhammad Ishak, S.Pd.,M.Pd

Distributor

Sekretariat

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar
Jl.Wijaya Kusuma Raya No.12, Kampus FIK UNM Makassar
Telp/Fax. 0411-872602, E-Mail:competitor_fikunm@yahoo.com
Bank Mandiri Cabang Cendrawasih, Rek.152-00-1003425-0 an.Wahyu Jayadi

**ANALISIS ASUPAN MAKANAN DENGAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI ATLET SEPAKBOLA
PS TELKOM DI MAKASSAR**

**(ANALYSIS OF FOOD INTAKE LEVELS WITH PHYSICAL
KESEGERAN PS TELKOM FOOTBALL ATHLETES
IN MAKASSAR)**

**OLEH:
MUH. SAID HASAN)***

ABSTRACT

The design study is an observational study with cross-sectional study aimed to analyze of food intake with physical fitness of Football athletes Ps Telkom in Makassar, located in Makassar Research Implementation Field in Ps Telkom A.P Pettarani Makassar. The study population was all football athletes Ps Telkom in Makassar city administration registered as club members a minimum of three months is already registered as a member of the club. The samples were all football athletes Ps Telkom aged 14-15 years were enrolled in the club Ps Telkom in Makassar with a sample size of 50 athletes. The sampling technique is done by using total sampling (sampling Saturated). where all the number of population is used as a sample. data analysis is done using analysis Univariate intended to describe each variable in general, such as the average and standard deviation and analysis Bevariat intended to test the relationship between independent variables and the dependent variable, the statistical test used is "Chi-Square ". Based on the analysis of data showed that food intake is quite correlated with the level of physical fitness to the value of $P (.002 < 0.05)$. This means athletes who have sufficient food intake will have a good level of physical fitness. And vice versa. That athletes who have poor food intake will have less physical fitness / low. The conclusion of this study is that sufficient food intake / well correlated with the rate of Physical Fitness good at soccer athletes Ps Telkom Makassar with $P = (.002 < 0.05)$. and Level of Physical Fitness football athletes Ps Telkom Makassar by Norma test Physical Fitness classified as category good.

Keywords: Food Intake, Physical Fitness.

*) Dosen Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNM

PENDAHULUAN

Olahraga di dunia mengalami perkembangan semakin pesat, peran teknologi menjadi hal yang cukup mendapat porsi perhatian yang sangat besar. Disamping itu peran nutrisi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet dalam pertandingan. Asupan nutrisi sangat dibutuhkan pada kerja biologik dalam tubuh. Untuk penyediaan energi pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktifitas fisik, misalnya pada saat latihan (Training), bertanding dan saat pemulihan, baik setelah latihan maupun setelah bertanding. Nutrisi juga dibutuhkan untuk memperbaiki dan mengganti sel tubuh yang rusak (Ermita, 2004).

Berdasarkan pengamatan di klub PS Telkom Makassar. Salah satu klub yang mewadahi pembinaan atlet yang berkesinambungan, disamping hal tersebut, peneliti juga melihat faktor lain yang dapat menghambat dan berdampak dalam pencapaian prestasi seorang atlet yaitu dari aspek pemenuhan asupan gizi/makanan, pola makan, pengetahuan tentang gizi, daya beli keluarga, kebiasaan makan, ketersediaan bahan makanan, infeksi penyakit, keadaan pola asuhan, komposisi anggota keluarga, perilaku di rumah, sumber pendapatan orang tua, pendidikan orang tua, status gizi anak dan kebugaran jasmani anak. dan ini perlu mendapat perhatian khusus demi terselenggaranya pembinaan tersebut. Faktor tersebut yang saya amati belum tersentuh secara ilmiah yang dilakukan oleh manajemen klub. Hal yang paling mendasar juga adalah tidak adanya konsep/panduan program yang diberikan pelatih. Karena anak-anak dilatih masih berpedoman dari pengalaman para pelatih yang merupakan mantan atlet sepakbola.

Banyak hal yang peneliti anggap masih sangat perlu mendapat perhatian serta segera dilakukan pembenahan oleh manajemen klub Telkom tersebut. Perbaikan gizi atlet dan kebugaran jasmani yang terpadu pada hakikatnya merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Peranan gizi dalam peningkatan kesegaran jasmani dan prestasi olahraga sekaligus berpengaruh terhadap pencegahan penyakit infeksi, degenerative, peningkatan kemandirian dan rasa percaya diri. Hendaknya kebijaksanaan program perbaikan gizi dan kesegaran jasmani atlet dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, karena akan berdampak positif terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia (Karyadi, 1995).

Survey yang dilakukan pada berbagai kelompok Atlet di Amerika Serikat menemukan adanya defisiensi zat gizi tertentu pada para Atlet. Defisiensi zat gizi yang paling nyata pada berbagai laporan penelitian adalah defisiensi besi, seng, kalsium, protein dan beberapa vitamin B. pada berbagai

laporan ini, defisiensi zat gizi terjadi karena konsumsi energi yang sangat rendah terutama energi yang berasal dari karbohidrat (Nasoetion, 1994: 33).

Sepakbola merupakan olahraga yang cukup berat, mengingat seorang pemain harus dapat bermain selama Sembilan puluh menit dan juga sangat memerlukan koordinasi otot dan kaki. Untuk menjadi atlit yang berprestasi yang baik, kita tidak hanya mengandalkan bakat saja. Bakat yang besar tanpa latihan yang benar, metode latihan yang tidak bagus maupun intensitas, volume latihan yang tidak cukup, maka hasilnya tidak memuaskan. Jadi singkatnya, seseorang dapat menjadi juara tidak hanya karena dilahirkan, tetapi juga harus mendapat latihan yang cukup. Walaupun program pelatihan jasmani dan psikologi yang baik penting bagi seorang Atlit, gizi dapat menjadi unsur penentu yang sama pentingnya dalam menetapkan kemungkinan dan waktu prestasi puncak dapat tercapai. (Sumosardjuno, 1994).

Makanan menentukan penampilan Atlit dalam berbagai hal. Pada tingkat latihan dasar, gizi yang baik berperan penting dalam memperhatikan kesehatan optimal yang membuat atlit mampu berlatih dan berkompetisi dengan baik. Seorang atlit harus selalu sehat, bebas dari rasa sakit dan bebas dari berbagai penyakit. Untuk bisa berlatih secara kontinyu dan teratur. Untuk mempertahankan kebugaran dengan jadwal latihan dan pertandingan yang ketat, beberapa aspek gizi yang sering diperhitungkan adalah mengenai bagaimana mempertahankan berat badan yang ideal, konsumsi makanan yang berenergi tinggi, berlatih dan bertanding, makanan sesudah berlatih/bertanding dan banyak hal lainnya. (Depkes, 1992).

Per-Oleaf, (1984) Yang dikutip oleh Kuantaraf, (1992), yang meneliti Atlit balap sepeda olimpiade dari Swedia dengan menguji pencapaian mereka melalui beberap makanan yang berbeda. Tiga hari pertama mereka diberikan makanan yang mempunyai kadar protein dan lemak yang tinggi dengan banyak daging didalamnya. Ternyata mereka mempunyai daya tahan mengayuh sepeda tanpa berhenti dengan waktu 57 menit. Tiga hari berikutnya mereka diberikan makanan campuran, berupa kadar protein dan lemak yang rendah bercampur dengan karbohidrat. Ternyata daya tahan mereka mencapai 114 menit. Pada tiga hari berikutnya, makanan yang diberikan mempunyai kadar karbohidrat yang sangat tinggi bersama-sama dengan sayuran dan ternyata daya tahan mereka mencapai 167 menit, ini menunjukkan bahwa kadar karbohidrat yang tinggi membuat Atlit mempunyai tenaga yang lebih kuat.

Masalah kesegaran jasmani sangat besar peranannya dalam memelihara kesehatan, meningkatkan produktifitas kerja dan meningkatkan

prestasi Atlit. Secara fisiologis kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Lersten dkk, (1984).

Gambaran Kesegaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani berbeda antara para ahli sesuai dengan bidangnya masing-masing. Walaupun ada perbedaan antara satu dengan lainnya namun persamaannya besar sekali namun tujuan yang akan dicapai adalah sama, yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang. Para pakar memberikan definisi kesegaran jasmani (Physical Fitness) berbeda-beda antara satu dengan lainnya. Definisi kesegaran jasmani menurut Anderson yang dikutip Icsan, (1991) adalah kemampuan pernapasan dan peredaran darah melakukan penyesuaian (penyesuaian diri kembali pada keadaan semula/ kembali pada kerja normal), setelah melakukan kerja berat. Ada 3 kelompok definisi dari kesegaran jasmani yaitu:

- a. Ahli kedokteran/kesehatan : Menekankan pada kemampuan kerja sistem peredaran darah yang berakibat bertambahnya kemampuan kerja tubuh.
- b. Ahli fisiologi : Kesegaran fisik seseorang tergantung adanya integrasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedangkan penilaian kesegaran seseorang untuk suatu tugas itu meliputi sejumlah fisik sesuai persyaratan yang harus dipenuhi, baik dalam intensitas maupun dalam kualitas. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan.
- c. Ahli pendidikan olahraga : Kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu beban kerja secara bersungguh-sungguh.

Sedangkan pengertian kesegaran jasmani yang sudah dikenal oleh masyarakat umum adalah kemampuan seseorang untuk pelaksanaan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk melakukan keperluan-keperluan yang datangnya mendadak atau tiba-tiba. Selanjutnya beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli mengenai batasan tentang kesegaran jasmani diantaranya : Menurut Sutarman, (1979) " Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, total fitness yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif

dan dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan (stress) fisik yang layak. Yahya, (1982) mengemukakan: "Kesegaran jasmani adalah kemampuan dasar fisik yang sosial pada diri individu yang harus selalu siap memikul beban tugas yang diminta atau yang dibebankan kepadanya untuk diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Makin berat tugas yang diberikan atau dibebankan kepada seseorang akan makin dituntut pula kemampuan fisik yang prima atau kesegaran jasmani yang prima untuk menyelesaikannya.

Berdasarkan beberapa teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan kegiatan yang lain. Disamping itu dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani cukup kompleks karena mencakup berbagai aspek kehidupan manusia. Walujo Soerjodibroto, (1993) mengemukakan : ada tiga factor utama yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani/ kebugaran yaitu: (1) Faktor makanan seimbang/ bergizi, (2) Faktor kesehatan/bebas penyakit, dan (3) Aktifitas fisik/ olahraga. Sedangkan menurut Tandean, (1995). Mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah (i) Kesehatan badan, misalnya penyakit menular, penyakit menahun. (ii) keadaan atau status gizi, misalnya kekurangan protein, kekurangan gizi keseluruhannya, asupan gizi yang tidak kuat, (iii) latihan fisik, misalnya usia seseorang mulai latihan, frekuensi latihan, intensitas latihan, (iv) factor keturunan misalnya bentuk antropometris badan.

Gambaran Asupan Makanan

Zat gizi pertama kali diketahui sebagai salah satu konstituen jaringan tubuh pada tahun 1713, dan terdistribusi dalam tubuh, seperti pada haemoglobin, mioglobin, cadangan besi (hati, limpa, sumsum tulang), besi transport (transferrin), cadangan besi (enzim), ferritin serum. Zat dalam tubuh terutama terdapat dalam haemoglobin, hanya sebagian kecil terdapat dalam enzim-enzim jaringan yaitu dalam setiap sel hidup dan penting untuk pernafasan sel (Laurentia Mihadja, 1994). Dipertegas oleh Husaini (1997) bahwa jumlah zat di dalam badan manusia yang mempunyai berat badan 70 kg adalah 3,5 g, 70% di antaranya dalam bentuk haemoglobin. Senyawa zat lainnya dalam persentase yang sangat kecil umumnya berada di dalam jaringan badan. Senyawa-senyawa tersebut antara lain myoglobin seperti cytochromes, dan flavoprotein. Walaupun jumlahnya sangat kecil tetapi mempunyai peranan sangat penting. Myoglobin ikut dalam

transportasi oksigen menerobos sel-sel membrane masuk ke dalam sel-sel otot. Cytochrome, flavoprotein, dan senyawa senyawa mitochondria yang mengandung zat lainnya, memegang peranan penting dalam proses oksidasi menghasilkan ATP. Oleh karena zat besi besar peranannya dalam kegiatan oksidasi menghasilkan energi dan transportasi oksigen, maka tidak diragukan lagi apabila seorang atlit kekurangan salah satu zat akan terjadi perubahan tingkah laku dan terjadi penurunan kemampuan kerja tubuh. Menurut Ermita, (2004). Kebutuhan zat gizi Atlit dari sumber energi karbohidrat sebagai berikut : Kelebihan glukosa dari salah satu karbohidrat sederhana yang digunakan setiap hari akan dikonversi menjadi cadangan glikogen di hati dan otot. Jumlah cadangan glikogen yang disimpan dihati dan otot relative kecil untuk digunakan Atlit selama melakukan latihan yang berat atau pada pertandingan dalam waktu yang lama. Sehingga perlu dilakukan modifikasi melalui diet untuk mempertahankan kadar cadangan karbohidrat didalam tubuh. Salah satu cara untuk mempertahankan kadar cadangan karbohidrat didalam tubuh adalah dengan mengkonsumsi diet karbohidrat tinggi selama beberapa hari (Carbohydrates loading).

1. Faktor Yang Mempengaruhi Simpanan Glikogen Otot

a. Jumlah karbohidrat

Berdasarkan berbagai penelitian terlihat bahwa kecepatan simpanan glikogen yang maksimal terjadi ketika 0,7-1,0 g/kg BB karbohidrat dikonsumsi setiap 2 jam pada tahap awal proses pemulihan, atau total asupan karbohidrat 8-10 g/kg BB/24 jam. Jumlah karbohidrat ini dapat digambarkan dengan asupan karbohidrat 500-800 g/hari untuk rata-rata Atlit atau dalam presentase 65-70% dari total energi untuk Atlit dengan latihan yang berat.

b. Besarnya pengosongan glikogen

Kecepatan simpanan glikogen paling besar terjadi pada jam-jam pertama masa pemulihan setelah latihan, ketika pengosongan otot terjadi maksimal dibandingkan jika pengosongan otot hanya sedikit.

c. Waktu konsumsi karbohidrat

Kegagalan mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat segera pada tahap pemulihan akan menghambat penyimpanan glikogen. Hal ini disebabkan kegagalan mengambil keuntungan waktu peningkatan sintesa glikogen langsung setelah latihan dihentikan, serta karena penundaan penyediaan makanan bagi sel otot. Hal ini penting ketika waktu antar latihan hanya 6-8 jam, namun sedikit efeknya jika waktu pemulihan lebih lama (24-48 jam). Sintesa glikogen tidak dipengaruhi oleh frekuensi makan (porsi kecil tapi sering atau porsi besar sekaligus). Atlit disarankan untuk memilih jadwal

makan yang praktis dan nyaman; porsi kecil tapi sering mungkin bermanfaat untuk mengatasi problem makan makanan tinggi karbohidrat yang volumenya besar.

d. Jenis karbohidrat

Pemberian makanan sumber glukosa dan sukrosa setelah latihan yang lama menghasilkan pemulihan glikogen otot yang sama, sedangkan fruktosa menghasilkan simpanan yang lebih rendah. Penelitian menunjukkan pada 24 jam pertama karbohidrat sederhana dan kompleks menghasilkan simpanan glikogen yang sama, kemudian pada 24 jam berikutnya intake karbohidrat kompleks menghasilkan simpanan glikogen yang lebih banyak. Penelitian lain memperlihatkan bahwa konsumsi karbohidrat sederhana akan meningkatkan simpanan glikogen pada 6 jam setelah latihan. Sebagai tambahan penelitian oleh Burke (1993:44) memperlihatkan bahwa diet dengan indeks glikemik yang tinggi akan meningkatkan simpanan glikogen pada 24 jam pemulihan setelah latihan berat, dibandingkan dengan pemberian diet dengan indeks glikemik yang rendah. Klasifikasi karbohidrat sederhana dan kompleks tidak sama dengan makanan yang indeks glikemiknya tinggi dan rendah. Ada karbohidrat kompleks yang indeks glikemiknya tinggi misal kentang, roti. Dilain pihak karbohidrat sederhana misal fruktosa indeks glikemiknya rendah. Pada prinsipnya simpanan glikogen otot mencapai yang terbaik jika mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat yang menghasilkan glukosa yang cukup cepat pada aliran darah.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan cross-sectional studi yang bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan makanan dengan tingkat kesegaran jasmani Atlit sepakbola Ps Telkom di Makassar, Pelaksanaan Penelitian berlokasi di Makassar yaitu di lapangan Ps Telkom di Jalan A.P Pettarani Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua Atlit klub sepakbola Ps Telkom yang ada di kota Makassar yang sudah terdaftar secara administrasi sebagai anggota binaan, minimal sudah tiga bulan terdaftar sebagai anggota klub. Sampel dalam penelitian ini adalah semua Atlit sepakbola yang ada di lapangan Telkom yang berusia 14 – 15 tahun yang terdaftar pada klub sepakbola Telkom di Makassar tersebut dengan jumlah sampel 50 Atlit. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan menggunakan teknik Total sampling (sampling Jenuh). dimana semua jumlah populasi digunakan sebagai sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Atlit

Tabel 1. Distribusi frekuensi atlit klub sepakbola Telkom menurut umur di Makassar tahun 2014

Umur	Frekuensi	Persentase
14	22	44 %
15	28	56 %
Total	50	100 %

Sumber : Data Primer

Tabel. 1. Menunjukkan bahwa sebagian besar atlit klub sepakbola Ps Telkom berumur 15 tahun yaitu sebesar 56% sedangkan yang berumur 14 tahun hanya 44%

2. Asupan Makanan Atlit

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Atlit klub sepakbola Telkom menurut Asupan Makanan di kota Makassar tahun 2014

Asupan Makanan	Frekuensi	Persentase
Kurang	23	46 %
Cukup	27	54 %
Total	50	100 %

Sumber : Data Primer

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar atlit klub sepakbola Ps Telkom mempunyai asupan makanan cukup. sebesar 54% Sedangkan yang mempunyai asupan makanan kurang sebesar 46%.

3. Kesegaran Jasmani Atlit

Tabel 3. Distribusi frekuensi Atlit klub sepakbola Telkom menurut tingkat kesegaran jasmani (Puseggjes) di kota Makassar tahun 2014.

Kesegaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
Kurang	25	50 %
Baik	25	50 %
Total	50	100 %

Sumber : Data Primer

Tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar atlet klub sepakbola Telkom mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik sebesar 50%. Sedangkan yang tingkat kebugaran jasmani yang kurang sebesar 50%.

B. Analisis Bevariat

1. Hasil Analisis data Asupan makanan dengan tingkat kebugaran jasmani atlet klub Sepakbola Telkom di Makassar tahun 2014.

Tabel 4 Distribusi kebugaran jasmani dan hasil uji statistic menurut Asupan Makanan Atlet klub sepakbola Telkom di Makassar tahun 2014.

Asupan Makanan	Tingkat Kebugaran Jasmani			Hasil Chi-Square test	Sig
	Kurang (%)	Baik (%)	Jumlah (%)		
Kurang	17 (73.9)	6 (26.1)	23 (100.0)	9.742	.002
Cukup	8 (29.6)	19 (70.4)	27 (100.0)		
Jumlah	25 (50.0)	26 (50.0)	50 (100.0)		

Sumber : Data Primer

Tabel 4. menunjukkan bahwa dari 23 atlet klub sepakbola Telkom yang Asupan Makanan kurang sebagian besar mempunyai tingkat kebugaran jasmani juga kurang yaitu sebanyak 73,9%. Sedangkan dari 27 atlet yang memiliki asupan makanan cukup sebagian besar mempunyai tingkat kebugaran jasmani juga Baik yaitu sebanyak 70,4%.

Hasil analisis data diperoleh bahwa asupan makanan yang cukup berkorelasi dengan tingkat kebugaran jasmani dengan nilai $P (.000 < 0,05)$. Ini berarti bahwa atlet yang mempunyai asupan makanan yang cukup akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Demikian pula sebaliknya. Bahwa atlet yang mempunyai asupan makanan yang kurang akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang/rendah.

Pembahasan

1. Asupan Makanan

Manusia memerlukan sejumlah energi untuk melaksanakan tugas sehari-hari begitu pula dengan atlet dimana kebutuhan energi yang lebih banyak dibanding dengan Non atlet. Karena tingkat aktivitas yang dilakukan oleh seorang atlet lebih berat, sehingga kebutuhan asupan makanan yang

dapat menghasilkan energi harus lebih banyak dan disesuaikan dengan jenis olahraga yang ditekuninya.

Penelitian ini di dukung teori yang menjelaskan bahwa pada masa remaja kebutuhan akan zat gizi mencapai tingkat maksimun. Kebutuhan zat gizi yang sangat tinggi ini diperlukan untuk memenuhi kebutuhan perkembangan tubuh yang cepat.(Williams,1980).

Asupan makanan yang dikonsumsi oleh atlit tidak terlepas dari peranan orang tua yang sangat peduli akan pencapaian prestasi yang menjadi impian bagi setiap atlit/anak dimasa yang akan datang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan makanan yang tinggi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesegaran jasmani atlit klub sepakbola Telkom Makassar.

Penelitian ini didukung oleh teori bahwa asupan makanan seseorang berkaitan erat dengan asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi baik kuantitas maupun kualitasnya. Seseorang yang asupan gizinya baik. Khususnya pada asupan kalori yaitu karbohidrat, protein dan lemak. Dimana dijelaskan dalam prosesnya bahwa zat gizi tersebut untuk menghasilkan energi seperti Karbohidrat yang disimpan dalam hati dan otot dalam gumpalan molekul glukosa yang disebut glycogen. Persediaan dalam hati membantu mempertahankan tingkat glukosa darah yang merupakan sumber energi yang penting untuk otak dan jaringan saraf. Glycogen otot adalah bahan bakar yang kita gunakan untuk intensitas kontraksi yang tinggi, bila persediaan menipis, kita tidak mampu melakukan kontraksi. Sehingga jika salah satu asupan zat gizi kurang/rendah. Maka kita tidak dapat menjamin peningkatan kemampuan fisik dan intelegensi serta produktifitas kerja. (Sharkey, 2003). individu yang tidak bugar, cepat lelah dalam latihan dan kemampuannya untuk menggunakan kalori terbatas. Jika kebugaran meningkat, pengeluaran kalori bertambah dengan meningkatnya intensitas, durasi, dan frekuensi latihan karena keikutsertaan dalam aktivitas yang lebih berat. Individu yang bugar tidak begitu capat lelah. Dengan demikian peningkatan kebugaran jasmani berkaitan dengan penggunaan energi. Penelitian ini di dukung oleh teori yang menjelaskan bahwa atlit yang mencukupi cadangan energi berupa energi yang terdapat dalam otot dan hati, yang disebut dengan glikogen otot dan glikogen hati. Atau penggunaan "Karbohidrat Loading" sehingga seorang atlit mempunyai stamina yang baik dimana atlit tidak cepat mengalami kelelahan atau ketidak mampuan untuk memulihkan rasa lelah dari satu bentuk/item latihan ke bentuk/item latihan berikutnya. Serta dapat mempertahankan daya tahan dan penampilan seorang atlit. (Dahlan, 2003).

Teori diatas diperkuat oleh hasil pengkajian dari para ahli gizi olahraga bahwa dengan makanan optimal maka energi dapat tersedia dengan cukup sehingga menghasilkan kemampuan kerja dan waktu pemulihan yang lebih baik. Kelelahan dapat diatasi secara lebih efektif karena cadangan zat gizi dapat digunakan untuk kembali pada keadaan hemeostasis.

2. Kesegaran Jasmani

Peranan kesegaran jasmani atau kebugaran sangat penting untuk usia remaja khususnya atlit yang mengalami pembinaan sejak usia dini. Remaja yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan mengalami keterhambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik dan untuk atlit yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah berpotensi mengalami penurunan prestasi. dan usia dewasa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah juga berpotensi mengalami penurunan produktifitas kerja.

Untuk mencetak atlit yang berpotensi untuk menjadi atlit yang handal/ berprestasi yang maksimal harus dilakukan pembinaan sejak usia dini, karena kunci untuk mencapai sasaran kesegaran jasmani yang baik adalah bagaimana berlatih dengan perlahan, karena kita membutuhkan waktu yang lama secara efektif dan efisien untuk mengadaptasikan tubuh kita dengan aktifitas yang kita hadafi/ lakukan setiap hari, kita mebutuhkan energi setiap hari dari asupan gizi untuk mempertahankan kondisi tubuh agar bisa tetap bugar dan status gizi yang baik akan menopan dalam peningkatan kemampuan fisik, menjaga performance kita dalam menerima suatu tahanan terhadap suatu tekanan serta perubahan dalam bentuk apapun.

Performance/stamina akan perlahan-lahan mengalami perubahan peningkatan dalam setiap bulannya. Latihan yang dimulai pada usia dini atau usia remaja dapat menghasilkan peningkatan kebugaran aerobik sebesar 30 hingga 35 % sedangkan pada usia dewasa memulai latihan hanya akan mengalami peningkatan 20 hingga 25 %. Berdasarkan survey bahwa seorang atlit kelas dunia berlatih setiap hari selama bertahun-tahun untuk menjadi atlit yang terbaik. (Sharkey, 2003). Penelitian ini di dukung oleh beberapa hasil penelitian mengatakan bahwa atlit yang melakukan latihan secara tidak teratur baik dari segi frekuensi, durasi, maupun intensitas latihan serta variasi latihannya. Maka tingkat kebugaran jasmaninya tidak mengalami peningkatan bahkan jika latihan tersebut berlangsung secara terus menerus dapat mengakibatkan terjadinya penurunan prestasi. (Sharkey at al. 1970). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan secara teratur dalam waktu yang lebih lama (lebih dari 35

menit), dapat menghasilkan manfaat kebugaran jasmani yang lebih besar. (Wenger dkk, 1986:23). hubungan asupan makanan dengan kesegaran jasmani diartikan sebagai kebugaran fisik yang menggambarkan seberapa baik anda mampu mengambil oksigen dari atmosfer ke dalam paru-paru dan darah, dan memompanya melalui jantung ke otot yang bekerja di mana oksigen di gunakan untuk mengoksidasi karbohidrat dan lemak untuk menghasilkan Energi. (Brian J.Sharkey, 2003).

PENUTUP

1. Tingkat Kesegaran Jasmani atlit sepak bola Ps Telkom Makassar berdasarkan Norma test Kesegaran Jasmani tergolong kategori Cukup baik.
2. Asupan Makanan yang cukup/baik berkorelasi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada atlit sepakbola Ps Telkom Makassar dengan $P = (,002 < 0,05)$.
1. Diharapkan kepada para pelatih, orang tua dan pimpinan manajemen klub PT Telkom Makassar untuk tetap memberikan perhatian khusus pada Asupan makanan (Asupan gizi yang terdiri dari Karbohidrat, Protein, dan Lemak) untuk para atlit yang dibinannya.
2. Penting untuk dilakukan seminar/pelatihan tentang konsep menu/asupan makanan (asupan gizi) serta petunjuk tentang pedoman status gizi yang baik terhadap pelatih dan orang tua atlit.perlu diberikan pedoman penyusunan menu untuk berbagai program latihan serta cabang olahraga yang di Asuh. Agar dapat memahami dampak dan kontribusi dari asupan makanan dan Kebugaran Jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Almitsier Sunita,2003 Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama Jakarta
- Anwar Pasau, 1988. Peranan Olahraga Sepeda dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Masyarakat. Makalah dibawakan dalam seminar Sport Medicing kerjasama FPOK, PP-Polri dan ISSI.
- Depkes RI, 1992 Pedoman Tata Laksana Kurang Energi Protein pada Anak di Puskesmas dan Rumah Tangga. Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Jakarta.
- Ilyas Ermita. .2004 "Nutrisi Pada Atlit. Majalah Gizi Medik Indonesia, Vol 3 No 9 September.
- Hasanan Said. 1977. Studi Perbandingan Tentang Kesegaran Jasmani dengan Test C.S.P.F.T. Pusat Kesegaran Jasmani Olahraga. Jakarta.

- Karpovich. Peter. V. 1959. *Physical of Muscular*. W.B. Soundurs Company, Philadelphia.
- Kristanti, 2004 "Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Ketahanan Kardiovaskuler pada Siswa SLTA, Jakarta.
- Kosasih Engkos, 1984/1989. *Olahraga dan Teknik dan Program Latihan*, Jakarta. Akademika Presindo.
- Kuantaraf, Jonathan. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung. Percetakan Adven Indonesia.
- Rahmawati A, 2003. *Gambaran Konsumsi Makanan Sumber Energi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlit Usia 11- 14 tahun*. Dimakassar. Skripsi Jurusan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNHAS Makassar.
- Sarkey Brian, 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Devisi Buku Sport, PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Sadoso Sumarsajono, 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*, Gramedia Pustaka Utama : Jakarta,
- Sudarno, S.P, 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Dikti Luar Sekolah Dan Olahraga, Depdikbud, Jakarta.
- Sutarman, 1979. *Pengertian- Pengertian Tentang Kesejahteraan Jasmani dan Test Kardiorespirasi*. Concep of Sport Science. Pusat Ilmiah Olahraga (PIO). Jakarta.
- Supariasa I Dewa Nyoman dkk, 2001. *Penilaian Status Gizi*, EGC, Jakarta.
- L. Ratna Budiarto dkk, 1990. *Kesegaran Jasmani Murid Lanjutan Tingkat Atas di DKI Jakarta*. Bulletin Penelitian Kesehatan.
- Walujo Soerjodibroto, 2001. *Hubungan Antara Makanan Tradisional dan Tingkat Kebugaran Masyarakat Indonesia*. 2002 "Widyakarya Nasional Khasiat Makanan Tradisional.